



Insegnamenti del Buddha circa i quattro fondamenti della Consapevolezza

## **SATHIPATTHANA SUTTA**

**“presenza della consapevolezza” o “seguire con presenza mentale”.**

Sintesi tratta dal libro “Il cammino diretto” di Bhikkhu Analayo



### **INTRODUZIONE**

Così ho udito. In una certa occasione il Beato risiedeva nella terra dei Kuru, in una città dei Kuru chiamata Kammāsadhamma. Lì si rivolse ai monaci, dicendo:

“Monaci!”

“Signore!”, replicarono quelli.

Il Beato parlò così:

**“Monaci, questo è il cammino diretto per la purificazione degli esseri, per superare il dolore e il compianto, per porre fine a *dukkha* e allo scontento, per acquisire il vero metodo, per realizzare il *Nibbāna*, e cioè i quattro *satipaṭṭhāna*.**

“E quali quattro?”

**“ Ecco, monaci, in relazione al corpo, un monaco dimora contemplando il corpo: diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo.”**

**“ In relazione alle sensazioni, dimora contemplando le sensazioni: diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo.”**

**“ In relazione alla mente, dimora contemplando la mente, diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo.”**

**“In relazione agli oggetti mentali (*i dhamma*), dimora contemplando i gli oggetti mentali, diligente, chiaramente cosciente e consapevole, libero da desideri e scontento nei riguardi del mondo”**

## ISTRUZIONI GENERALI

le qualità mentali richieste al praticante dal *satipaṭṭhāna* sono l'essere

- diligente (*ātāpī*),
  - chiaramente cosciente (*sampajāna*),
  - consapevole (*satī*),
  - libero da desideri e scontento
1. la presenza mentale va suscitata al semplice scopo di coltivare la nuda conoscenza e ottenere la continuità della consapevolezza.
  2. una corretta contemplazione *satipaṭṭhāna* richiede la libertà da ogni dipendenza o adesione.

## ISTRUZIONI DELLA PRATICA : le quattro contemplazioni

SCHEMA SATIPATTHANA ( leggere dal basso in alto)	
• <b>oggetti mentali</b>	<b>nobili verità</b> ↑ <i>fattori del risveglio</i> ↑ <i>sfere sensoriali</i> ↑ <i>aggregati</i> ↑ <i>impedimenti</i>
▪ <b>mente</b>	↑ stati mentali elevati ↑ stati mentali ordinari
▪ <b>sensazioni</b>	↑ qualità etica ↑ qualità affettiva
▪ <b>corpo</b>	↑ cadavere in decomposizione ↑ elementi ↑ parti anatomiche ↑ attività ↑ posture ↑ respiro

- **la sequenza delle contemplazioni satipaṭṭhāna** si snoda progressivamente dal livello più grossolano a quelli più sottili.

Questa progressione lineare non è priva di risvolti pratici, dato che le contemplazioni del corpo si prospettano come un esercizio di base per consolidare *sati*, mentre l'ultima contemplazione che ha per oggetto le quattro nobili verità include l'esperienza del *Nibbāna* (la terza nobile verità della cessazione di *dukkha*) e rappresenta quindi il coronamento di una fruttuosa applicazione del *satipaṭṭhāna*.

- **Una caratteristica cruciale del satipaṭṭhāna** è la consapevolezza **dei fenomeni così come sono e nel momento in cui accadono**. Sebbene la consapevolezza tenda di per sé a procedere dal grossolano al sottile, è molto probabile che nella pratica effettiva essa si discosti dalla sequenza delineata nel discorso.

## CONCLUSIONE

Il *satipaṭṭhāna* è il **cammino diretto** perché porta "direttamente" alla realizzazione del *Nibbāna*.

"Bhikkhu, colui che pratica per sette anni i quattro fondamenti della consapevolezza, può aspettarsi uno di questi due frutti: la più alta comprensione in questa vita o, se rimane qualche residuo di afflizione, il frutto del non-ritorno."

"Bhikkhu, lasciamo stare i sette anni. Chiunque pratici i quattro fondamenti della consapevolezza per sei, cinque, quattro, tre, due anni o un solo anno, può aspettarsi uno di questi due frutti: la più alta comprensione in questa vita o, se rimane qualche residuo di afflizione, il frutto del non-ritorno."

"Bhikkhu, lasciamo stare un anno. Chiunque pratici i quattro fondamenti della consapevolezza per sette, sei, cinque, quattro, tre, due mesi, un mese, o mezzo mese soltanto, può aspettarsi uno di questi due frutti: la più alta comprensione in questa vita o, se rimane qualche residuo di afflizione, il frutto del non-ritorno."

"Bhikkhu, lasciamo stare il mezzo mese. Chiunque pratici i quattro fondamenti della consapevolezza per una settimana, può aspettarsi uno di questi due frutti: la più alta comprensione in questa vita o, se rimane qualche residuo di afflizione, il frutto del non-ritorno."

"Ecco perché abbiamo detto che il sentiero dei quattro campi di applicazione della consapevolezza è il sentiero meraviglioso che aiuta gli esseri a realizzare la purificazione, trascendere il dolore e la tristezza, porre fine all'ansia e alla sofferenza, percorrere la retta via e realizzare il nirvana".

I bhikkhu si rallegrarono all'udire l'insegnamento del Buddha e, portandolo nel cuore, cominciarono a metterlo in pratica.

---

## Bibliografia

- **Lettura del sathipatthana in lingua pali** <https://youtu.be/wV0nJtlswgq>
- **"Il cammino diretto"**  
Testo completo e commento molto interessante di Bhikkhu Analyo -  
<https://santacittarama.altervista.org/ebook/Satipatthana-Cammino-diretto.pdf>